

Bildungsurlaub: Muskelkraft und Arbeitsfähigkeit – funktionelles Krafttraining für Beruf und Alltag

Kursnummer 27N220246

Beginn Montag, 02.08.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Lisbeth Tarrago

Kursentgelt 244,00 €

Dieser Bildungsurlaub vermittelt, wie gezieltes Krafttraining die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag sichert. Die Teilnehmenden erhalten eine sachliche Einführung in die Trainingslehre sowie den Schutz vor altersbedingtem Muskelabbau (Sarkopenie).

Kerninhalte:

- Theorie: Bedeutung von Muskelkraft für die Arbeitsfähigkeit und gesundheitliche Prävention.
- Praxis: Sichere Basisübungen mit Körpergewicht und Hanteln zur Haltungskorrektur.
- Transfer: Ergonomisches Bewegen (Heben/Tragen) und kurze Routinen für den Arbeitsplatz.
- Der Kurs bietet eine verständliche Einführung für Berufstätige ohne Vorkenntnisse. Ziel ist die eigenständige Umsetzung gesundheitsorientierter Bewegungsabläufe im Beruf.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.08.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.08.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
04.08.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.08.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
06.08.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)